العسل و فوائده لبشرة العروس

هذه ليلتي

مصاريف وميزانية رحلة شهر العسل

نصائح اخصائيين المكياج

اجمل الاماكن

لشهر العسل

خاتم احلامك

تنظيم اجمل

حفلات العمر

لك اجمل

فساتين الزفاف

اقرأ في هذه العدد

ابة الناطور : الإعداد ليلة الزفاف

قبل وقت كاف أمر ضروري حتى

تظهري بمظهر جميل وجذاب

طوني قطان لـ " هذه ليلتي ": مرضي لم يجعلني خائفاً من الموت

"كل فتاة بأبيها مُعجبة"

العريس الذي يشبه والدك هل يصبح زوجاً مناسباً؟

عندما تنوي الفتاة اختيار شريك حياتها فإن أول شيء يخطر في بالها أن يكون لهذا الشريك صفات تشبه صفات أبيها، بغض النظر عن جمال الشكل والوسامة. طالما يتمتع بصفات جيدة. والسر أن الفتاة تعتبر والدها أكثر الرجال جاذبية، خاصة عندما تكون علاقتها به في فترة المراهقة علاقة مبنية على التفاهم والاحترام المتبادل والصداقة.

هذا ما أكدته دراسة بجامعة "البترا" ، اعتمدت على عينة من الطالبات في أعمار متفاوتة. ولكن هل يعتبر اختيار العريس بمواصفات الأب الضمان الأكبر لصلاحية الزوج واستمرار الزواج؟ وهل مواصفات الأب صالحة لكل إنسان وزمان ومكان؟

"الفتاة بأبيها مُعجبة" مقولة صحيحة مائة بالمائة، فهي علاقة أسطورية سامية منذ نعومة أظافر الفتاة، خاصة إذا كان الأب حنونا عطوفا، يُحسن التعامل، متفتح الذهن، مدركاً لعلامات مرحلة المراهقة التي تمر بها ابنته من احتياجات ومشاعر ورغبات، وأن المراهقة بداية لتفتح حواس الفتاة للجنس الآخر.

العكس صحيح أيضا فإن أساء الأب معاملة آل بيته، وكان يفضل الأولاد على البنات، ويفرّق في المعاملة، فهو يترك عقدة في نفوس البنات تجاه الرجال بعامة، ومردود هذا على حياتهن الأسرية كبير، فالأب هو النموذج الأول المرئي الذي يُشكل رؤية البنت المستقبلية للرجال.

آراء

من جانبها ترى الطالبة سحر الكردي(طالبة في جامعة البترا)، أن الفتيات في هذه المرحلة يتصفنَّ بازدواجية التفكير، إذ يحدث أن تبحث إحداهن عن النقيض إن شعرت بأبيها نموذجًا منفّرًا للرجولة، فتختاره على العكس طيبًا حنونًا ليّنًا.. وبعد مدة تجدها تعقد المقارنات بينهما في أسلوب معاملاتهما مع الآخرين، فتنتقد زوجها وتصمه بالضعف محدثة نفسها: "ليتك كنت مثل أبي بكل عيوبه"، وهي لا تريد الضرب أو القسوة من زوجها، لكنها تبحث عن خشونته وهيمنته عليها لتشعر بالأمان، وكل هذا يرجع لعاطفة الفتاة المتحكمة.

وتؤكد الطالبة آية العشي وهي متزوجة على ضرورة توافق الظروف الاجتماعية والنفسية والعقلية والمالية بينك وبين العريس،فقالت " اسألي نفسك قبل الاختيار.. ماذا تحبين؟ ما اهتماماتك؟ ماذا تريدين تحقيقه قبل عقد المقارنات بين المتقدم إليك وأبيك." الاختلاف سنة الحياة وليس الاتفاق، وعليك أن تميلي للتوافق العقلي أكثر من غيره، فتمهّلي عند الاختيار.

أما الطالبة ميعاد مقداد فتقول "أتمنى أن أقابل الرجل الذي يكون مثل أبي تماماً، ولكنني متأكدة من عدم وجود هذا الرجل،لأن أبي رجل لا مثيل له".

من الممكن أن يكون لدى الفتاة عقدة حيث تميل الفتاة الى أبيها أكثر من أمها وعندما تصل الى سن النضوج نراها تبحث عن رجل يشبه والدها، كما تشير الاختصاصية الاجتماعية هدى عجاج، وهنا يجب أن يكبرها سناً كنتيجة طبيعية مشابهة لصفات والدها البيولوجية أي التقدم في السن، فالرجل الذي تبحث عنه يجب أن يكون ناضجا وصاحب

قرار وذا مركز مرموق وهي صفات غالبا لا تتوفر في شاب يقاربها في السن، وأحيانا يكون السبب أنها وقعت في حب شاب طائش ولم تجد عنده الأمان فتركته لتتزوج برجل يحترمها ويقدرها ولتكون طلباتها أوامر كما أن الحاجة المادية تلزم الفتاة أحيانا بأن تكون قربانا لعائلتها، هو طمع من الطرفين هو يطمع بشبابها وهي تطمع بثروته.

المشكلة الأكبر لهذا النوع من الزواج أنه قد يصبح في البيت الواحد ثلاثة أجيال (الأب والأم والأولاد) بحيث تكون بينهم مسافة تربوية وقيمية ربما تسبب خللا في تربية الأبناء لكن ورغم كل السلبيات في تلك العلاقة الزوجية ورغم التباعد الكبير بين الجيلين فإن هذه الزوجة ستتحول الى ممرضة مستقبلاً إلا أن هذا لا يمنع نجاح أمثلة كثيرة هذا إذا كان لدى الطرفين قناعة ورضا واستقرار نفسي.

الاسم : د.ميادة فهمي حسين
الرتبة العلمية : أستاذ مساعد
المؤهل العلمي : الدكتوراه
جامعة التخرج : جامعة بغداد/ كلية الفنون الجميلة / العراق
التخصص : تصميم داخلي
القسم الأكاديمي : التصميم الداخلي

أحس أن التصميم جزء من شخصيتي وبدأت به منذ كنت في الـ١٢ من عمري كما أن السفر أثرى شغفي بتصميم ازياء لهذة الفئة إذ كنت أشتري مجلات الموضة وأقرأها بإستمتاع ..

ودراسة التصميم مطلوبة لأنها تصقل الموهبة لكن الممارسة والاطلاع يمكن أن يغنينا عن الدراسة . لكنني بطبعي أحب التميز وكنت أصمم ملابسي بنفسي ثم طلبت مني صديقاتي أن أصمم لهن أيضاً بعد أن أحبوا ما أرتديه وشجعوني على ذلك والحقيقة أنني اكتشفت مواهب لدي لم أكن أدري أنني أملكها . بالرغم من إن دراستي كانت في مجال الديكور في التصميم الداخلي ..

دخلت هذا العالم من بوابة الفن التشكيلي درست الفنون الجميلة وتخصصت في الرسم وفن "الكولاج" وبرعت في الرسم على القماش وتعلمت كيفية المزج بين الخامات المختلفة. من ثم طوعت كل هذه المعارف لابتكار تصاميم فريدة لا تشبه سوى شخصيتي وأحلامي وطموحاتي ..

أتعامل مع طبيعة كل بشرة بالألوان التي تتفاعل معها وتظهر جمالها. لذا لا أتبع الموضة من ناحية الألوان إنما أراعي دائماً أن تناسب تصاميمي البشرة البيضاء والسمراء في آن واحد ..

البرونزي والذهبي والأوف وايت والبيج للبشرة السمراء. التركواز والنحاسي والكحلي والبنفسجي والأزرق للبشرة البيضاء ..

أجد روحي في الفن التشكيلي .. وعقلي في تصميم الأزياء ... أصنف التصاميم إلى مجموعات وأربط كل مجموعة بفكرة واحدة تجمع بين أزيائها. بحكم إني تأثرت في أفكار تصاميمي بالطبيعة والبحر والشمس ...

يشكّل الفن التشكيلي ٥٠٪ من تصميم الأزياء. لذا تبدو تصاميمي لوحة فنية أنحت من خلالها جسم المرأة لإخفاء عيوبه وإبراز مناطق أخرى كأنني أرسم بالفرشاة والألوان كما أرسم الديكور و تصاميم الأخرى مثل : قاعات إستقبال و صالات إلخ ... لكن محبتي في تصاميم الأزياء مجرد هواية منذ الصغر ...

على كل امرأة أن تعرف نفسها جيداً وألا تختار ما يعجبها فحسب بل ما يناسبها وهنا تكمن مهمة مصمم الأزياء. أنصح المرأة الممتلئة بالابتعاد عن الأقمشة المقلمة بالعرض لأنها تظهرها أكثر امتلاءً والاعتماد على الأقمشة السادة أو ذات التقليمات الجانبية أو المستقيمة. أما المرأة النحيفة فأنصحها بارتداء الأقمشة ذات التقليمات العريضة والألوان الفاتحة والمرأة القصيرة القامة بارتداء الموديلات ذات القصات المتداخلة والإبتعاد عن الفساتين القصيرة...

الدبلة
رمز الدخول للقفص الذهبي

الدبلة هي عنوان الارتباط هي رمز الحب والمشاعر . رمز الوعود والعهود التي تربط بينكم . الدبلة ذكرى تسجل تاريخ ارتباطكم الذي سيستمر طوال العمر. اختيار الدبلة وخاتم الخطوبة تعتبر من أهم المراحل التي تمر بها أي فتاه وسوف نساعدك ونعطيك أهم النصائح والمعلومات قبل شراء الخاتم والدبلة.

شاركيه في اختيارك :
عند اختيار دبلة أو خاتم الخطوبة يجب عليك احترام رأى خطيبك قبل اختيار الخاتم ، ويجب عليه أيضا احترام رأيك فيجب أن يكون كلاكما راض عن الاختيار . وإذا فاجأك خطيبك بشراء خاتم الخطوبة فإنك بالتأكيد كنت ستفضلين اختياره بنفسك.

تنوع الأذواق
تتنوع الخواتم في الأذواق والتصميمات وفى نوع الحجر الكريم المستخدم فيها . ويعتبر الألماس أكثر إقبالاً ويتنوع الألماس في الألوان والأشكال والأحجام . وبعض العرائس يفضلن أحجار مختلفة مثل الياقوت . الزمرد . الصفير . التوباز . الذي يتنوع أيضا في الأحجام والأشكال والخاتم يمكن أن يكون من الذهب أو البلاتين ويمكن أن يكون معدنه مطفى أو لامع ويمكن أن يكون أملس أو محفور ولا يوجد قوانين لإختيار الخاتم فقط إختاري ما يناسب ذوقك وشخصيتك.

الدبلة :
يمكن اختيار الدبلة أو المحبس لكي يضاهى الخاتم فالجديد في الأسواق هو خاتم مزدوج مع الدبلة أو المحبس لنظرة متناغمة ومتناسقة . فيمكن ارتدائهم معاً ويمكنك ارتداء واحد فقط . يمكن أن تكون دبلتك تشبه دبلة خطيبك ويمكنكم إختيار دبل مختلفة تناسب ذوق كلاكما ..
ذكرى دائمة من المتعارف عليه أنك تحفري أسم خطيبك على الدبلة وتاريخ الخطوبة أو تاريخ أول لقاء بينكم ويمكنكم كتابة الحروف الأولى من أسمائكم

وأحدث صيحة هو أن تكتبي على الدبل كلمة حب مثل "To My Love". طقوس جديدة لتقديم الدبلة يمكن حمل الدبل على وسادة حريرية وتقدمها واحدة من وصيفات الشرف أو أعز صديقاتك إلى العريس وأعز صديق للعريس يقدم الدبلة للعروس. خواتم غير تقليدية بعض العرائس يفضلن الخواتم الغير تقليدية . فإذا كنت عروسه غير تقليدية يمكنك إختيار ألوان مختلفة من الماس مثل الوردي . الأصفر . الأزرق . البنفسجي . والشامبانيا وهناك الكثير من الأشكال مثل المثلث والمربع والبيضاوي . وهناك طرق متنوعة لوضع الحجر وأحدث صيحة أن يكون الحجر متدلي من الخاتم فيكون كله ظاهراً.

طرحة العروس

نحن نتساءل دائماً عن طرحة العروس و التي لا يكون لها حديث و اسع مثل الحديث عن فستان العروس.فمثلاً أن نقول هذا العام عادت موضة الفساتين التي تكون على هيئة سمكة فلها خصر نحيل وذا اللفائف في ذيل الفستان مع الجيبون أو الكريستال و التطريز من الأعلى.فهل هذا يعني عدم وجود الطرحة؟ بالرغم أنها لسنوات عديدة أصبحت من الإكسسوارات التي لا يستغنى عنها لأي عروس.عموماً الطرحة الطويلة وهي موضة العام الماضي ولكن بالرغم من أن وجودها تقليدي إلاّ أنها الأكثر انتشاراً.

طول الطرحة يكون أحياناً أطول من الفستان أو بنفس طوله.و هنالك طرحات من طبقة واحدة طويلة أو من طبقتين طويلة و قصيرة لتتمكن العروس من تغطية وجهها بها. وهنالك أيضاً الطرحة متوسطة الطول و يكون طولها لغاية منطقة الركبة وهي إما من طبقة واحدة أو من طبقتين أو من ثلاث طبقات. وبالنسبة للأقمشة فهنالك عدة أنواع و لكن القماش من نوع التل هو الموضة لهذا العام.فهو الأفضل عموماً.

هنالك بعض النصائح التي حددها لنا بعض الخبراء يجب أن نتبعها عند اختيارنا لطرحة العروس:

١- يجب علينا عند اختيار الطرحة مراعاة أن يكون طولها مناسب فلا تغطي أي من تفاصيل الفستان.
٢-أن يكون لون الطرحة متناسب مع لون الفستان.
٣-أن يكون التطريز الموجود على الطرحة متناسب ملائم للتطريز الموجود على الفستان أو مشابه له.
٤-اختيار إكسسوارات مناسبة للطرحة مثل التاج أو مشابك الشعر.

الطرحة تقليدية، لكنها ليست ضرورية. ونحن سنساعدك على اختيار طرحة الزفاف المناسبة لك ولثوب زفافك. أولا يجب أن تقرّري إذا كنت تريدين حقا أن تضعي طرحة يوم زفافك. في العديد من الثقافات، يمثل رفع طرحة الزفاف من قبل العريس أحد أركان إتمام الزفاف. أو ظهور العروس على العريس من قبل أبويها كدليل للموافقة. الطرحة تقليدية جدا. . . لكنّ لن يتوقع أحد منك أن تضعي واحدة. إذا كنت لست متأكّدة. ولكن لما لا تجربي واحدة ..

اختاري فستانك أولا وبعد ذلك الاكسسوارات الملحقة به مثل الطرحة. وليس بالعكس. إنّ الفستان هو الحدث الأهم والطرحة متمّمة اللباس. لذا يجب أن لا تصرف الانتباه عنه. من الصعب إيجاد فستان لمجاراة الطرحة. ولكن من السهل كثيرا إيجاد طرحة تماشي الفستان. كذلك لا تختاري طرحة قبل أن تجدي فستان أحلامك.
بالإضافة إلى الأطوال المختلفة، يأتي الطرحة بأنواع مختلفة. قد تقرّرين بأنّك تريدين طرحة قصير ذات طبقة واحدة. وهذه تلبس عادة خلف الرأس؛ وهي غير مصمّمة لتوضع على الوجه. أما الطرحة ذات الطبقتان فهي تلك المصممة على جزأين. جزء طويل يبقى إلى الخلف وجزء أقصر يمكن أن يوضع على الوجه. وتدعى محقّرة الخدود.
وبالطبع الاختيار لك سواء كنت ترغبين في وضعها على وجهك أم لا. تفضّل بعض العرائس أن يكون لديهن هذا النوع من الطرحات بحيث تغطي الطبقة الأولى وجههم. العرائس الأخريات يحببن وضعها بالكامل إلى الأسفل. وهذه هي النظرة التقليدية جدا. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تحجب الطرحة شفاه العروس الخائفة بينما تمشي وتخفي دموع الزفاف!
إذا كان فستانك معقدا جدا فأنت بحاجة إلى طرحة بسيطة. على نفس النمط إذا كان فستانك بسيطا فيجب أن تكون طرحتك مزركشة. أكثر محلات فساتين الزفاف، تملك مجموعة واسعة من الطرحات وهي شائعة جدا بين العرائس. جربي الطرحة مع فستان الزفاف حتى تتأكدي من أنها تناسبه، ولا تشتريها حتى تقتنعي بها.

عرس الجمال و الأناقة و أسرار الحفل الناجح

اختيار الصالة التي سيقام بها الحفل من أهم المسائل التي تهم العروسين وأهلهما. بداية من اسم الصالة و مستوى الخدمة و نهاية بموقع الصالة و سهولة الوصول إليها. في الأغلب يعتمد الكثير على السعر و التكلفة في اختيار الصالة المناسبة مقارنة في العوامل الأخرى المهمة. لتسهيل مهمة البحث عن المكان الأفضل لإقامة حفلة الزفاف ننصح بالآتي :

- تحديد ميزانية للحفل حيث سيتم على أساسها الاختيار بين الصالات المختلفة. و يجب أيضاً تحديد عدد المدعوين نظراً لأن بعض الصالات قد لا تتسع للمدعوين.

- بعد تحديد الميزانية يمكنك الاستعانة بدليل الهاتف والإنترنت و بمعلومات من الأصدقاء والأقارب و عمل قائمة بالصالات و الفنادق بهدف الزيارة.

- بعد تحديد القائمة يتم الاتصال بكل صالة و تحديد الأسعار و الخدمات الإضافية المتوفرة. ومن المعروف أن أغلب الصالات سيدعون بأن لديهم جميع الخدمات و هذا غير صحيح أحياناً لذا يجب التأكد من نوع الخدمة المتوفرة مباشرة مثل توفير بوفيه الطعام و خدمات الضيافة. تختلف الأسعار أيضاً حسب الأيام التي سيقام بها الحفل فعادة تزيد الأسعار في أيام نهاية الأسبوع و الإجازات.

- بعد الحصول على المعلومات الأولية و تحديد المميزات والأسعار يمكن تصفية النتيجة إلى 3-4 مواقع يمكنك زيارتها لتحديد الصالة المفضلة و المناسبة لك ولميزانيتك.

- من المهم أن تسألي عن طريقة التعامل مع الصالة و ما هي شروط المسئولين عنها لعدم حصول أي خلاف مستقبلاً وأيضاً التأكد من وجود مساحة كافية للكوشة إذا كنتي ترغبين في عمل كوشة كبيرة مثلا. مع الأخذ بعين الاعتبار التجهيزات الموجودة بالصالة من إضاءة ثابتة و متحركة بالإضافة إلى الخلفيات في المنصة والتي قد تحتاجين إلى تغطيتها عند عمل الكوشة.

اسألي عن الطاولات وإمكانية تغيير ألوان المفارش وتأكدي من وجود كامل الخدمات بالصالة وذلك لتوفير الوقت و المجهود لاحقاً.
. لا تنسي مواقف السيارات وخزائن العبايات و الجاكيتات و صناديق الأمانة إن لزم

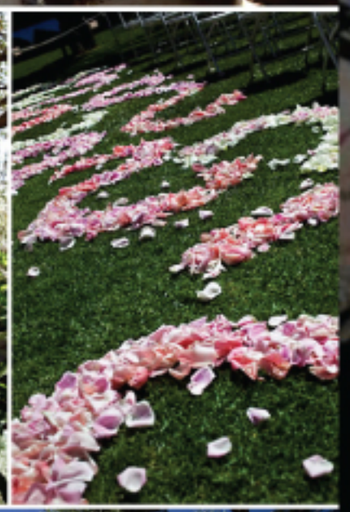
احصلي على معلومات أكثر عن الأمور الأمنية كالبوابات ومخارج الطوارئ ووكلي أحد أفراد أسرتك بالانتباه لهذه التفاصيل في حالة حصل أي مكروه لاسمح الله.

قبل أن تختاري وتقرري ما تريدين تنفيذه في حفلة عرسك . لا بد من وضع ميزانية تتناسب مع إمكانياتك المادية . ولا تنسي إضافة 15% على المبلغ المرصود للاحتفال.

لأن المصروفات ستزيد في النهاية . وهناك بعض الخطوات التي تمكنك أن تأخذي بها لضمان حفل رائع لا ينسى :

أولاً: تحديد الوقت والمكان

اختاري دائما الفترة الزمنية التي لا يكون فيها حجوزات كثيرة للأعراس . حيث لا يكون هناك ضغط كبير . وبالتالي لا يكون ارتفاع هائل في الأسعار . أما المكان الذي سيقام فيه الاحتفال . فهذا يعتمد على الميزانية . عدد المعازم . الطقس . إذا كان الحفل سيقام في الهواء الطلق . وكان الطقس جميلا والجو مناسبا فنحن ننصح بإقامة احتفال خارجي بالقرب من حمام السباحة . في حديقة منزل أو فيلا أو فندق . أو غيرها من الأماكن المفتوحة . وهذا يضفي على الحفل الجو الرومانسي. فل العريس بشكل أكثر تنظيما وترتيبا . وعند اختيارك للون محدد للمطبوعات قومي باختيار دعوات العرس . خريطة مكان الحفل- إن وجد " قائمة الطعام في حال عدم اختيار بوفيه مفتوح . أو غيرها من المطبوعات.

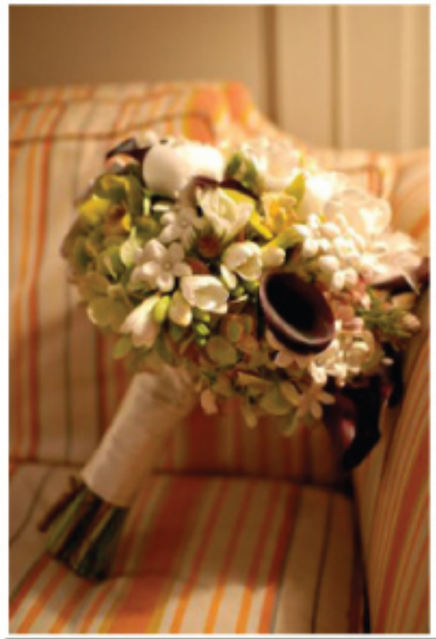


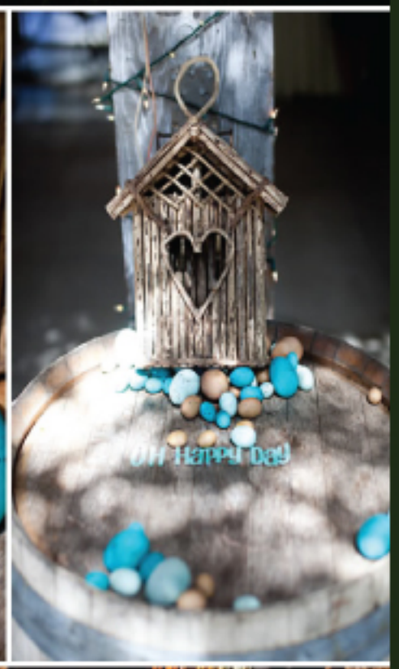
ثانياً: مطبوعات الحفل

يجب أن يتم اختيار الألوان التي ستستخدم في حفل العرس . وإذا تم الالتزام بلوحة ألوان الرسم لجميع المطبوعات الخاصة بالحفل . سيظهر حفل العريس بشكل أكثر تنظيما وترتيبا . وعند اختيارك للون محدد للمطبوعات قومي باختيار دعوات العرس . خريطة مكان الحفل- إن وجد – قائمة الطعام في حال عدم اختيار بوفيه مفتوح . أو غيرها من المطبوعات.

ثالثاً: التخطيط

إذا استعنت بمساعد متخصص في تنظيم حفل أعراس . سيوفر الكثير من الجهد والمال . من خلال اتخاذ القرارات والاختيارات المناسبة . أثناء التعامل مع كل الأطراف التي ستتعاملين معها في تنظيم الحفل . في النهاية الاستعانة بمخطط ومختص في تنظيم الحفل ستكلفك 8% من الميزانية المرصودة . وفي المقابل ستوفرين نحو 20-15 % من المصروفات الكمالية في الحفل.





رابعاً: الأزهار

اختاري مجموعة من الأزهار الرخيصة الثمن . واطلبي من محل الأزهار ترتيبها بشكل أنيق وجميل . وستعطي مظهرا بأنها غالية الثمن . وهناك الكثير من الأفكار التي يمكن لمنسق الزهور تنفيذها وبأرخص الأسعار . وفي النهاية يتوقف كل هذا على الذوق.. ولابد أن تتناسق الزهور مع بعضها البعض في الترتيب سواء الخاصة بالقاعة . العروس . الطاولات . والكوشة . ويفضل أن تكون في موسمها.. وإذا كنت تريدين استبدال الشموع بالأزهار فهناك أشكال كثيرة ومختلفة لشموع مميزة وبألوان عديدة

خامساً: الأجواء الخاصة بالحفل

لإقامة حفل عرس مختلف ومميز . لابد أن تختاري له طابعا خاصا سواء أكان كلاسيكيا تقليديا . أو بابتكار أفكار غريبة . فمثلا يمكنك إقامة حفل على الطريقة الفولكلورية مع توفير الإمكانات اللازمة لانجاح هذه الأفكار. وهناك الحفلة التنكرية . أما بالنسبة لأجواء القاعة فلا مانع مع تزيينها بأنواع مختلفة من النباتات التي لها شكل مميز . كذلك بعض الأشجار الجميلة.

وبشكل عام تكون الأماكن الصغيرة التي يقام بها الحفل أكثر سهولة في تزيينها من الأماكن أو المساحات الكبيرة . وبالنسبة للإضاءات داخل القاعة أو في الأماكن الخارجية . فهي تعتمد على مساحة المكان.

سادساً: الديكورات الخاصة بالطاولات

أجمع مصممو الديكور على أن اختيار شيء واحد فقط لتزيين الطاولات يظهرها بشكل أكثر أناقة وبساطة.. فمثلا وضع المفارش البيضاء على الطاولة . يجعلها تتناسق مع جميع الألوان الموجودة في القاعة . ومع اختيار حجم الطاولات المستديرة الصغيرة نسبيا . سيوفر عليك الكثير من الديكورات . ومن الأفكار الجديدة والغريبة التي يمكن أن تنفذ في الحفل . وضع مجموعة من حبات الشوكولا مطبوع عليها اسم كل مدعو حسب الطاولة كديكور للطاولة.

يبقى دور الموسيقى والتي تعتمد على الميزانية . يمكن إحياء الحفل ببعض المطربين أو حتى الاستعانة بـــدي جي . بحيث يكون هناك شخص مسؤول عن وضع الأغاني المتفق عليها . وبشكل يتماشى مع برنامج الحفل.

سابعاً: الطعام والمشروبات

بالنسبة للطعام . البوفيه المفتوح هو الأكثر طلباً . وحتى ترضي جميع الأذواق . يمكنك اختيار تشكيلة واسعة من الطعام المنوع . وتحديد أنواع الطعام تعتمد على الميزانية المحددة . فمثلا كلما كان البوفيه مليئا بالمأكولات البحرية . والخضار والفواكه التي تقدم في غير موسمها . كلما ارتفع سعر قائمة الطعام.. أما العصائر فمنها الطازج . وأيضا المعلبات . وهذا ايضاً يعتمد على الميزانية.

ثامناً: كعكة العرس

بدلاً من اختيار كعكة العرس التقليدية . يمكنك استبدالها بمجموعة من كيك الكاسات الفخم المغطى بالحلوى الثلجية وبعض الفواكه الغنية . هي فكرة غير متداولة ويقترحها الخبراء في تنظيم الأعراس . وأيضا يمكن استخدامها لتزيين الطاولات بدلا من الزهور أو الشموع.

وائل جسار:

الغناء الدرامي هويتي

هو ليس جديداً في عالم الغناء، لكن أبواب الشهرة بدأت تنفتح له قبل حوالى السنتين. إنه المطرب القدير وائل جسار الذي بات حديث الجميع، بعدما أقبل الجمهور على أعماله وحفلاته. الغناء العاطفي كان رهانه الأول، وفي الغناء الديني كان هو الأول، ومعه كان لنا هذا الحوار.

كيف يفكر وائل جسار عندما يعرف أنه أصبح حديث الناس سواء في غنائه العاطفي، الإجتماعي أو الديني؟

□ يبتسم ويقول ممازحا: خمسة بعيون الحاسدين. محبة الناس نعمة من رب العالمين وهي لا تشترى بالمال. أعترف بكل صراحة بأن حياتي تبدلت رأسا على عقب في السنتين الأخيرتين. على الصعيد الفني حققت الكثير من النجاحات التي تركت بصمة مميزة لدى الجمهور. كما اني على الصعيد العائلي فرح بولادة طفل جديد لي زاد من سعادتنا زوجتي وأنا. ليس لي سوى شكر كل من يعاين نجاحاتي سواء من الزملاء أو الجمهور العريض الصادق في علاقته بي.

ما هي الجوائز التي حصدتها خلال العام الأخير نتيجة كل هذه النجاحات؟

□ حصدت العديد من الجوائز. منها جائزة «الموريكس دور» كأفضل مطرب وأفضل سي دي للعام ٢٠٠٨. كما فاز الـ«سي دي» الديني «في حضرة المحبوب» في مهرجان الإسكندرية الدولي في العام الماضي بجدارة أفضل «سي دي»، وهذا العام حصدت من المهرجان نفسه جائزة أفضل مطرب. من خلالكم أشكر كل القيمين على مهرجان الإسكندرية، وكذلك القيمين على مهرجان «الموريكس دور» رغم كل الأخطاء التي حصلت. الحمد لله العام كله تميز بنجاحات كثيرة.

هل ترى ان انضمامك إلى شركة «أرابيكا ميوزك» فاتحة خير عليك؟

□ في العام ٢٠٠٨ كنت الفنان الأول في شركة «أرابيكا». إجتهدنا معا في سبيل النجاح. وتميزت الشركة بإدارة متمكنة ومحترفة. وقد جاءنا التوفيق من رب العالمين في إختيار الألحان والأغنيات وحققنا النجاح في الحفلات وفي سي دي «بتوعدني ليه». الآن يتطلع الكثير من الزملاء للانضمام إلى هذه الشركة أرابيكا التي يتزايد عدد أعضائها بالتدريج.

هل ان التخطيط لمستقبلك الفني يقع على عاتقك؟

□ من الأفضل أن يكون التخطيط للمستقبل مسؤولية فريق، فاليد الواحدة لا تصفق، وهذا ما أرتكز اليه في مسيرتي.

Your jeweler for life

Come see us!

شهر العسل

لا بد أن يتم الإتفاق مسبقا على الأهداف المنشودة من هذا المشروع المكلف. هل هو الهروب من الروتين. أو الاستراحة من تعب التجهيز للزفاف و سهرات الليل الطويلة بالإستمتاع بالنوم. أو قد يكون الهدف هو المعرفة و الثقافة. وقد يكون الهدف هو مزيج مما ذكرنا وأكثر. فكثير من الإحيان يتفاجيء الطرفين بعد وصول المكان المنشود أن لكل منهما جدول أعمال مختلف عن الآخر..

فالعروس متشوقة و تريد التسوق و شراء الهدايا. و العريس يريد النوم لأنها تعتبر ضمن إجازته السنوية وهو منهك من أيام العرس و الولائم التي قد انتهت للتو. أو مثلا قد يكون العريس متحمسا لخوض مغامرات بحرية أو برية ولكن العروس تخاف من المغامرة وتفضل عدم الركوب و الانتظار. وهنا يطفوا طابع من الإحباط على الطرفين. ولذا لابد من الإتفاق علي التفاصيل قبل الإنطلاق. وعلى الطرفين التقيد بما تم الإتفاق عليه.

و بالتأكيد لا توجد رحلة كاملة 100%. فمن الممكن أن تحدث أشياء غير متوقعة في الدقائق الأخيرة من الممكن أن توصف على أنها مفارقات لذيذة تضفي مرحاً على أجازتك. لذا فسوف نساعدك ونخبرك بنوعية المعلومات التي ينبغي أن تتوافر لديك حتى تستطيع أن تحدد اختيارك ويكون صحيحاً لا تندم عليه. وهناك بعض الأسئلة التي سنحددها لك لتساعدك في تحديد خطة شهر العسل. وهذا موجه للعريس بالطبع.

أين ستذهبا

لابد وأن تقررا عن رغبتكما في المكان الذي سيتم فيه قضاء شهر العسل أى مواصفته ... وخاصة رغبة العروس في المقدمة..

كيف سيتم اختيار المكان؟

أولاً وبعد تحديد المكان. يتم اختيار أماكن الإقامة. وسائل الانتقال. الطعام وعليه يتم تحديد التكلفة الإجمالية وبعدها اختيار المكان من أماكن عديدة مقترحة تتيح لك حرية الاختيار ولا تحس أنك مقيد.

مصاريف وميزانية رحلة شهر العسل؟

المصاريف الأساسية كالتذاكر و الإقامة و التأشيرات إضافة إلى المصاريف الفرعية من طعام و شراب و مواصلات و تذاكر دخول و رحلات إضافية أو لشراء بعض التذكارات التي تسترجع بها ذكريات هذه الأيام الجميلة بعد مرور وقت عليها.

اختيار الموسم السياحي؟

أي هناك مواسم سياحية في أشهر معينة من السنة تشهد تدفق سياحي عالٍ وبالتالي تكون الأسعار مرتفعة فيها جداً. وبعض الأشهر الأخرى قد تشهد ركوداً بعض الشئ لكنها فرصة لصالحكما للتوفير في مصاريف شهر العسل. لكن في نفس الوقت لابد وأن يحدد موعد الزفاف والزواج حسب الموسم السياحي ... فهل أنتم مستعدين لذلك..

لكل رحلة أمتعتها

يستحيل في هذه المقالة أن نعدد الأمتعة اللازمة لمختلف أنواع الرحلات. فاحتياجات الرحلات البرية تختلف تماما عن أمتعة المسافر من مدينة إلى أخرى. وعلى كل مسافر أن يحدد بنفسه ما هيه أمتعته بدقة بناءا على احتياجاته الشخصية. وعلى طبيعة المكان الذي سيقصده ويقيم فيه.

فإذا كان اختيار الملابس سهلا نسبيا إذ يتم بناءا على استطلاع سابق لحالة الطقس في البلد المقصود خلال الرحلة. فإن بعض الزخارف الصغيرة يمكنها أن تكون ضرورية جدا نظرا لقدرتها على إفساد وقت ثمين من الرحلة بهدف تأمينها. هذا إذا كان تأمينها أمرا ممكنا بسهولة.

فالمسافر الذي يقيم في فندق من فئة خمس أو أربع نجوم. يمكنه ان يستغني عن ضم الصابون والشامبو والمناشف إلى أمتعته. لأن الفندق يقدم هذه الأشياء مجانا في غرفته. ولكن الفنادق الشعبية قد لا توفر مثل هذه الأشياء .. وبالتالي. على المسافر حملها معه كيلا يضطر الى البحث عنها لاحقا.

ثوب أحلامك

إنه ثوب الأحلام . ثوب اليوم الواحد وثوب العمر الذي سيدخلك إلى آفاق مستقبل جديد برفقة شريك العمر. كل الأنظار شاخصة على العروس تراقب خطواتها الهادئة تدخل قاعة الاحتفال. طله رشيقة مشية في فخر . وفستان أبيض يتلألأ جمالاً تحت أضواء القاعة . وعروس تشرق بابتسامة عذبة تختار على من توزعها بين مدعويها.

يمكن لك أن تختاري ثوب زفافك من المحلات المتخصصة ببيعه وداخل المخازن في الأقسام الكبرى التي تعرض أثواباً لأشهر المصممين المحلين أو العالمين. حيث يتولى المسؤولين في هذه المحلات تعديل الثوب كطول الثوب ويأمنون أيضاً ملحقات الثوب كالطرحة والقفازات وحتى الحذاء . فتوفر عليك تفتيش طويلاً وتساعدك في تقرير حلة زفافك.

أما بالنسبة للطرحة فهي من العناصر المكملة لفستان العروس فهي تضفي عليك لمسة من البراءة والفرح إلى جانب فستانك. ولا فرق إذا كان حفل الزفاف في الصيف أو الشتاء .

فمعظم الأقمشة من الحرير الذي يعتبر سيد الأقمشة في كل المواسم.

يعتبر اختيار ثوب الزفاف تجربة فريدة قد ترغبين في أن تشاركيها مع أمك أو صديقة مقربة حتى لا تختاري في الانتقاء. فيجب أن يبرز الثوب جمال وجهك ويلائم شخصيتك.

ولأن ثوبك محط أنظار الجميع . فالتركيز على اختياره مهم فممكن أن تقومي بشرائه أو خياطته أو استئجاره. وكلها تساؤلات ترتبط في الواقع بالاعتبارات المادية أو بجملة اعتبارات شخصية أخرى ويسرنا أن نقدم لكي من خلال هذا القسم في مجلتنا المتواضعة مجموعة من الصور لنخبة مميزة من الفساتين والطرحات.

يعتبر الفستان الأبيض من أهم الأمور في ليلة زفافك فهو ما يبرز ذوقك وقوامك بداية من نوعية القماش والشك والرسم الطولي أو العرضي والموديل وتناسبه معك أم لا ودرجة اللون هل يناسبك الأبيض الناصع أو البيج أو ما يميل للذهبي

كثيرة هي المواصفات ولكن كيف تتجاوزين جميع التحديات وتبهرين الحضور بكل بساطة لأن أكثر مايقلقك كعروس جديدة بمجرد تحديد موعد العرس هو فستانك الأبيض وكيف سيكون وهل سيكون بالشكل المناسب.

هناك نصائح تجعلك الأجمل في تلك الليلة..

أولها لا تعتمدي على شراء الجاهز من الأسواق الكبيرة لأنها أصبحت بالغالب سمبل مثل الموضة الأوروبية وهذا مالا يروق لنا كعرب. أو أن يكون مكرر حتى وان قال لك المحل لا يوجد إلا قطعة وحده منه.

اختيار مصمم معروف ومواكب للموضة ويستطيع خدمتك وتقديم العون لك ولا يكون همه الأول والأخير هو الربح المادي

بحيث يستطيع توفير خام القماش المناسب وينصحك بدرجة اللون التي تناسبك.

حسن اختيار الإكسسوار المكمل للفستان والسكة والطرحة ولابد من إدخال المجوهرات وان تتناسب مع الفستان

والتسريحة وفتحة الصدر.

اختيار موديل الفستان بحيث لا يفصل الجسم في حال كان قوامك نحيل ولابد من أن تضيفي الجيبون

أما إذا كان جسمك كبير فلا تتكلفي بالجيبون وحاولي التقليل من حجم الفستان بحيث لا يظهرك بمنظر مضحك

لا بد أن يكون الفستان طويل ولا يظهر القدمين ويجب أن لا يحتوي على فتحات من الأسفل فلا بد أن يتميز عن فساتين السهرة الأخرى ويكون أنيق ورسمي.

يجب أن يكون الصدر مشكوك بفخامة ودقة وان يتناسب الفستان ككل مع الشك

يجب عمل بروفة عند المصمم قبل البداية بالتصميم النهائي حتى لا يصعب تغيير مقاسه فيما بعد

وعند إخراج الفستان قبل موعد الزفاف بفترة يجب الحفاظ عليه لان اللون الأبيض يتغير مع تقلبات الجو فحافظي عليه

يكفر نايلون أو قماش من اللون الأبيض ولا تعرضيه للهواء كثيراً

غرفة نومك.. عالمك الخاص

غرفة النوم من أهم الغرف في البيت و في حياتنا و خصوصيتنا و مكان راحتنا و استرخائنا و خلوتنا. فيجب علينا اختيار حجرة تدخلها الشمس و النور و الهواء بعيدة عن الضوضاء،لهذا علينا الحرص على أن يكون مكان مريح و عش دافئ و حميم.

يجب اختيار الألوان المحبذة و المريحة مع مراعاة البساطة التامة و الذوق السليم في اختيار محتوياتها. فالمهم ليست الفخامة المبالغ فيها أو زحمة الأثاث.

ثم اختيار الأثاث هنا نقطة حساسة في اختلاف الأذواق.فإذا تم اختيار ستايل الغرفة مودرن أو كلاسيكي فاحرصي على تناسق بقية الديكور من ستائر و إكسسوار.
في الغالب يترك الرجل هذه المهمة للمرأة و هنا سيكون دور الأنثى مهم جداً في إبراز إبداعاتك ولمساتكم الشخصية مع مراعاة ذوقه.

فعليك أيضاً الأخذ بعين الاعتبار مساحة الغرفة.لأن قطع الأثاث الكبيرة تفقد قيمتها في المكان الضيق و العكس صحيح.فالأثاث بأحجام صغيرة يفقد قيمته في غرفة شاسعة فعلينا أخذ القياسات قبل الشراء. وأهم شيء في الغرفة تناسق الألوان من طلاء و أثاث و مفروشات و ستائر.و يراعى أن يكون طلاء الحوائط مناسب للون الأثاث.

وإذا سمحت لك مساحة الغرفة فيمكن عمل جلسة بكراسي مريحة مع طاولة صغيرة.و لا ترددوا في استعمال ألوان جريئة و رومانسية للمفارش مثل اللون الخمر بدرجاته و الفوشي.

تغيير مكان الأثاث من وقت لآخر و تغيير المفارش و الستائر سيشعركم بالحصول على غرفة جديدة و يكسر من حدة الروتين و الملل.

BoGo Bags
just for you ...
تشكيلة bogo جديدة من حيث النمط
والألوان والأحجام لتلبية الاحتياجات الفردية
الخاصة بك. توقف لحظة للنظر إلى اختيار
للازياء الإبداعية. فقد تم تصميم هذه الحقائب
لتقديم راحة وجودة لا مثيل لها.
صممت في إيطاليا بصناعة إسبانية، على
مستوى عالمي حرفي بصناعة الحقائب الجميلة
فأحقائب bogo تجمع بين التصاميم
الكلاسيكية وتقنيات التصنيع الحديثة لإنتاج
مزيج من البناء الأوروبي و الراحة العالية.
و قد أثمر هدا المزج الذكي من المواد المصنوعة
يدويا و التصاميم الرائعة بإنتاج حقائب لا
تضاهى3
فسارع اليوم بشراء القطعة المفضلة أو
قدمها هدية لمن تحب فقط من BoGo
www.bogo-for you.com E-mail: admin@bogo-for you.com P . O . X :0012

سودوكو

لديك ٨١ مربعا. المطلوب وضع الأرقام من ١ إلى ٩ في هذه المربعات شرط أن لا يتكرر أي منها في الصف نفسه أو العمود أو المجموعة.

8			5		3			9
			6		9	7		
		4		7				5
4	8							6
		2				4		
9							3	8
6				8		1		
		1	3		6			
7			1		5			2

حلول العدد الماضي

فروقات الصورة السبعة

١- الخط الأبيض بين رأسي اللاعبين ٢- الخط الأبيض بين قدمي اللاعبين ٣- الرقم ٧ ٤- الكتلة السوداء الى اليسار ٥- رمز "المثلث" عند كتف اللاعب " ٦- الخط عند قدم اللاعب الى اليسار ٧- الرقم ٢٤

حلول العدد الماضي

فروقات الصورة السبعة

١- الخط الأبيض بين رأسي اللاعبين ٢- الخط الأبيض بين قدمي اللاعبين ٣- الرقم ٧ ٤- الكتلة السوداء الى اليسار ٥- رمز "المثلث" عند كتف اللاعب " ٦- الخط عند قدم اللاعب الى اليسار ٧- الرقم ٢٤

كلمات متقاطعة

١- رافدين - ب ٢- حلال - أ ٣- ل + ب ٤- ة + سمين ٥- ب + مرادي ٦- قرنة + وسيم (م) ٧- أسيب (م) + أرز ٨- وداع - ند

حل سودوكو

5	4	2	7	1	6	3	9	8
8	3	9	5	4	2	1	7	6
1	7	6	3	9	8	4	2	5
9	6	8	4	7	1	5	3	2
2	5	3	8	6	9	7	4	1
7	1	4	2	3	5	8	6	9
4	2	1	9	8	3	6	5	7
6	9	7	1	5	4	2	8	3
3	8	5	6	2	7	9	1	4

نجمك في الأسبوعية

□ **برج الحمل:** علاقاتك الاجتماعية هي الأساس الذي يجب أن ترتكز عليه. انفراج في أزمة مالية تعاني منها . التراجع عن الخطأ فضيلة.

□ **برج الثور:** مشاكل تجعلك تتعامل بقسوة مع الآخرين. حافظ على المكتسبات التي حققتها في الآونة الأخيرة. لا تجهد نفسك بما لا تستطيع.

□ **برج الجوزاء:** حدث عائلي جديد ينقلك إلى الاستقرار. تتبدّد المشاكل وتُفتح أمامك الأبواب المغلقة. علاقة عاطفية متكافئة.

□ **برج السرطان:** تحلّ بالهدوء والروية لتتمكن من بلوغ أهدافك. لا تؤجل أعمالك إلى الغد. شكوك في علاقتك العاطفية بسبب غياب الثقة.

□ **برج الأسد:** تحتاج الى إجازة في مكان هادئ لتستعيد الراحة النفسية. قادر على الصمود والمواجهة مهما فعل خصومك. تحب الحياة.

□ **برج العذراء:** تتفعل مع الأحداث المحيطة بك، وتشعر بالتحسن في الميادين المختلفة. لا تخضع للضغوط ولا تتهاون بما تعتقده صائبا.

□ **برج الميزان:** وقت ممتع مع الأصدقاء ينسيك متاعبك. تتراجع عن موقفٍ سابقٍ أمام الزملاء لأنك تدرك أنك أخطأت. لا تبتعد عن الأساسيات في الحبّ.

□ **برج العقرب:** ينتابك شعور بالاستسلام وتفضّل الانسحاب. لا تفرض رأيك واستمع إلى الآخرين. تشعر بلذة في تمضية بعض الوقت مع الحبيب.

□ **برج العذراء:** تتفعل مع الأحداث المحيطة بك، وتشعر بالتحسن في الميادين المختلفة. لا تخضع للضغوط ولا تتهاون بما تعتقده صائبا.

□ **برج الميزان:** وقت ممتع مع الأصدقاء ينسيك متاعبك. تتراجع عن موقفٍ سابقٍ أمام الزملاء لأنك تدرك أنك أخطأت. لا تبتعد عن الأساسيات في الحبّ.

□ **برج العقرب:** ينتابك شعور بالاستسلام وتفضّل الانسحاب. لا تفرض رأيك واستمع إلى الآخرين. تشعر بلذة في تمضية بعض الوقت مع الحبيب.

□ **برج القوس:** تنازلات في حياتك العاطفية تؤثر إيجاباً في علاقتك مع الشريك. ذكاؤك يساعدك على التخلّص من مواقف حرجة. كن صاحب قرار.

□ **برج الجدي:** لا تدع المشاكل المالية تقف عائقاً أمام علاقتك العاطفية . اعتمد أسلوب التفاهم مع الزملاء وليس التهديد والوعيد.

□ **برج الدلو:** احتفظ بأسرارك وابتعد عن الأقاويل والإشاعات. كن حذراً من مكيدةٍ في العمل. ليس كل ما يلمع ذهباً، لا تنخدع بالمظاهر.

□ **برج الحوت:** ابتعد عن التوتر وخذ الامور بروية، علاقة عمل جديدة في انتظارك تفتح امامك أبواباً لتكسب خبرة كبيرة.

بشرتك سر جمالك 5

نصائح اخصائين المكياج 6

رمز الدخول للقفص الذهبي 12

طرحة العروس 13

اختيار مكان اقامة حفل الزفاف 14

شهر العسل 20

ثوب أحلامك 22

غرفة نومك عالمك الخاص 26

قرار مصيري

هل تكون كل المواعيد وهماً؟ هل تصبح كل المشاعر مجرد نقش عابر على سطح ماء؟ هل يغدو ما حلمنا به، وما ضحينا من أجله، مجرد ذكرى تطويها الأيام؟ راهنت عليك بكل مشاعري، ووضعتك خياري الأول، بل الأوحد. كنت لي الكون بكل تفاصيله، والفضاء بكل امتداده، والحياة بكل تشعباتها. بينما العالم بكل ما فيه، هامش بسيط بجوارك، فاصلة صغيرة في كتاب كبير.

أحتاج أن أعيش معك في النور، أن أفتخر بك أمام كل الناس، أن أمشي بجوارك لأنني وقتها أكون أنا. أن نكون الواحد الذي يبني المستقبل حتى لو كنا جسدين. معا نصنع عالمنا ونوجد امتدادنا. شيئاً منك في ملامحك، في ابتسامتك وحنانك. أحلم بقصص تعبت وأنا أتخيل تفاصيلها: عندما تطل بعد عناء يوم لأسكب الفرح بين يديك، وأحتضن السعادة بوجودك. أحمل طفلا يجمع ملامحك وينثر الفرح في منزلنا، نراه أمامنا بأعيننا، نحتضنه بشغاف القلب. ما أجمل الحياة حينما تتكون بين يدي طفل صغير. ما أجمل العمر حينما نعوض ما فقدناه في رسم مستقبل لإنسان جديد.

تعبت من الانتظار، والعيش في الازدواجية. أريد الوضوح. أريدك واقعا حقيقيا في حياتي. أرهقني الانتظار والعيش مع عناء الاحتمالات. أيامي بدونك تائهة تبحث عن مسار. والزمن كأنه في حالة خصام معي. صعبة وقاسية الساعات إذا كانت لي وحدي فقط. احتاج إليك، تنتشلني من عالمي، من الضبابية التي تغلف أيامي لتأخذني إلى فضائك، إلى كونك الذي لا ينتهي، إلى زمنك الذي لم يبدأ.

أعيش معك القرارات الصعبة فكلما شعرت ببعد الأحلام وصعوبة الوصول، قررت اختيار المسار الصعب وفكرت في الرحيل لتأتي أنت، وببساطة، تعيدني إلى عالمك، أعود بعدها إلى وضعي المزمن، وكأنني في حالة انتظار.

دعنا نَصُغْ أحلامنا سويا، نترجمها إلى واقع جميل. حينما نتخذ قراراتنا بأنفسنا فإننا نفتح بوابات السعادة. لماذا نجعل حياتنا رهينة لتصورات الآخرين؟ نحن من نستحق أن نعيش الحياة، ونحن من يجعل من صفحاتها ألوان حب وشوق وحنين.

Elegance is an attitude

Kate Winslet

LONGINES®

Longines DolceVita

www.longines.com

Just
for
you
9626 53844354

هذه ليلتي

كل فتاة منذ نعومة أظافرها تحلم بتلك الليلة (ليلة العمر) وتفكر بها وتتخيل فتى أحلامها .. ترسم له الصور بكل الألوان وتختار لهُ أجمل الصفات .. تخطط لتكون ملكة الحفل وأجمل ما في الكون .... وفي كل لليلة تحلق مع أحلامها...

إلى أن يطرق بابها فتى الأحلام ... عندها يخالجها شعور غريب شعور فرح مع خوف شعور يشل كل تفكيرها فهي محتارة ماذا تفعل؟؟ ومن أين تبدأ .. فإذا كان لها أخوات أكبر منها أو صديقات فإنها تستنجد بهم لكي يساعدوها..

فهي ليلة من أهم لياليها ليلة طالما انتظرت قدومها. ليلة تحلم أن تكون فيها ملكة الكون. ففستانها يجب أن يكون جذاباً مميزاً وإذا أمكن غريباً .. يثير كل من في الحفل يتحدث عنه الكل ... فهي إذا تريد ليلة من الكريستال من الذهب والولو و الألماس..تريد كل غريب و كل جديد...

إذاً يا عزيزتي العروس : هذه ليلتي معك خطوة بخطوة تهتم بكل تفاصيلك وكل ما قد تحتاجين إلية أو تفكرين به كل ما تتخيلينه وتعجزين عن وصفة ..... فهي معك حتى في اختيار قصيدة فرحك و اختيار كلماتك التي تميزك لوحدك دون سواك...

هذه ليلتي تبدأ معك من الألف إلى الياء ..... فما عليك إلا أن تخبرينا عن رغباتك عن احتياجاتك التي لم تستطيعي أن تعثري عليها .. فنحنُ معك في كل خطواتك....

بقلم رئيس التحرير

آية الناطور

بشرتك سر جمالك

كيف تعتنين ببشرتك قبل الزفاف

سواء كانت ليلة الزفاف أو حفلة الخطوبة أو حتى حفل التخرج أو أي مناسبة قد تكون ليلة خاصة في عمر المرأة لذلك يكون الاستعداد لها بطريقة مميزة. على العروس أن تأخذ وقت كافي للاستعداد لليلة العمر فالماكياج وحدة ليس هو الاستعداد لهذه الليلة ولكنة هو المرحلة الأخيرة لإظهار جمال البشرة لتبدو في أفضل مظهر لها بل يعتبر مكمل لمرحلة متكاملة من الاستعداد. لذلك عليها البدء بالعناية ببشرتها وشعرها وجميع جسمها قبل الحفل بوقت طويل وأقله شهرين حتى تنال النتيجة المرجوة من خلال النصائح والملاحظات التالية :

١- يجب أن تعرف العروس نوعية بشرتها حتى تستطيع التعامل معها فهناك البشرة الجافة وهناك العادية والدهنية والمختلطة التي يكون جزء من الوجه دهني والجزء الأخر جاف.

٢- قبل كل شيء عليك الاهتمام بتغذيتها لأن الوجه مرآة لتغذية الإنسان. فالاهتمام بتناول الفاكهة والخضروات الطازجة من أهم الأشياء لبشرة نضرة.

٣- تنظيف البشرة بشكل دوري والحذر من النوم بدون إزالة أثار الماكياج .

٤- عمل تنظيف عميق للبشرة عن طريق البخار قبل الزواج بأسبوع حتى لو ظهرت ندوب أو احمرار بسبب التنظيف يكون هناك متسع من الوقت لاختفائه.

٥- عمل أقنعة دوريه ومعرفة ماذا تحتاج البشرة حتى تركزي على مشاكلها لكن أحذري من المبالغة في الأقنعة حتى لا تعطيك نتيجة عكسية.

٦- محاولة التقليل من الماكياج والاكتفاء بالروج الفاتح والكحل حتى لا ترهق البشرة.

٧- البعد نهائياً عن الشمس فهي العدو للبشرة وإذا أردت الخروج عليك بوضع واقي للشمس قبل نصف ساعة من الخروج حتى يُكون طبقة عازلة عن الشمس.

٨- أهتمي بترطيب بشرتك دائماً.

٩-.أكثري من شرب الماء وخاصة قبل الإفطار وابتعدي عن الماء البارد قدر الإمكان.

١٠-أحذري الماء الساخن وعليك بالماء الفاتر أو البارد .

لعسل و فوائده لبشرة العروس

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في جامعة فلوريدا في قسم علوم وتغذية الإنسان بأهمية العسل الصحية والعلاجية والتجميلية كما وانه ظهر بأن العسل له مكونات جعلته أكثر المضادات الحيوية فى علاج أكثر الأمراض وخاصة الحروق والطفح الجلدي . يحتوى العسل على الفتيامينات والمعادن والأحماض الأمينية من الفيتامينات التي يحتويها العسل فيتامين "ب١" " الثيامين " " النياسين " " الريبوفين " " حامض البانتوثينيك " يضاف إلى هذه المجموعة من فيتامينات "ب" أيضاً يحتوى العسل على معادن منها الحديد المغنيزيوم النحاس والمنغنيز الفسفور البوتاسيوم الصوديوم الزنك .

العسل مقاوم للتأكسد " أي التحولات الكيميائية داخل الجسم والتي تؤمن الطاقة الضرورية للنشاطات الحيوية " التي قد تسبب بعض الأمراض فالعسل يحتوى على مواد مقاومه للتأكسد يعرف أهمها بماده " بينو سمبرين " العسل مضاد للجراثيم بحيث يعيق نمو بعضها لعده أسباب أهمها :

- احتواءه على كميه عاليه من السكر الأمر الذي يحد من نسبه الماء المتوفرة لنمو هذه الأحياء المجهرية أيضاً ارتفاع درجه الأحماض فيه .
- يقابلها انخفاض محتواه من البروتينات مما يحرم البكتيريا من غاز النيتروجين الذي تحتاج إليه أثناء نموها لذلك يستعمل العسل لمعالجه الجروح الجلدية إذ أن قدرته على امتصاص الرطوبة من الهواء تساعد على الشفاء وتقي الجلد من اثر الجروح وتحول دون التصاق الضماد.

كيف تعتني بجمالك بإستعمال العسل فقد عرفت مزاياه التجميلية منذ أيام كليوبترا ومازالت شائعة حتى أيامنا هذه خصائص العسل تجعله ملائما للاستعمال في مستحضرات التجميل ومساحيق الزينة .

جربي استخدام العسل منظف للوجه . ومنظف للوجه . قناع لشد الوجه مرطب للبشرة . ملمع للشعر معالج لحب الشباب .

وهناك عدة أقنعه تستخدم لعلاج أنواع البشرة ومشاكلها فمثلا يعتبر قناع العسل بالزبادي لعلاج البشرة الدهنية و يخلصها من البثور السوداء و يتم تحضير هذا القناع بوضع نصف كوب زبادي في طبق و يضاف إليه ملعقة عسل نحل ثم يترك هذا المزيج لمدة دقائق و بوضع بعد ذلك على الوجه ويغسل بالماء الدافئ كما يمكن وضع قناع من الزبادي فقط على الوجه لمدة ربع ساعة ثم يشطف بالماء الدافئ يساعد هذا القناع في تنظيف الوجه وأيضاً هناك قناع لشد بشره الوجه وجعل البشرة نضره و عملية لشد الوجه و تعتمد على قناع ((الكوسة بالعسل والخيار)) وحول طريقة الاستخدام تقول :

أنه يتم وضع حبة كوسة وحبة خيار مع ملعقتين من عسل النحل في الخلاط لمدة دقائق حتى يتم خلطها جيداً ثم يتم أخذ هذا الخليط ووضعه على وجه المرأة لمدة نصف ساعة ثم يتم غسل الوجه بالماء.

مكياجك..لطلة أجمل

نصائح اخصائين المكياج

لإعداد ليلة الزفاف قبل وقت كاف أمر ضروري حتى تظهري بمظهر جميل وجذّاب
اتبعي قبل موعد الزفاف بشهر كامل نظاماً غذائياً يعتمد بشكل أساسي على الخضار والفاكهة والإكثار من شرب الماء .. فذلك من شأنه أن يحافظ على رشاقتك ويمنع جسمك من الإنتفاخات.

اعتني بشعرك بعمل حمامات منتظمة.وإذا كنت تنوين قصه افعلي ذلك قبل وقت كافٍ حتى يأخذ وجهك الشكل الجديد . ومن الأفضل أن لا تغيّري لونه بل اتركيه على طبيعته. لأنه بمجرد أن يطول ستبدو الجذور مختلفة اللون ولن يبدو ذلك جميلاً في الأسابيع الأولى من زواجك..
اختاري موديل فستان الزفاف قبل وقت كاف. ولا تتركي هذا الأمر حتى الأسابيع الأخيرة . ولا تنسى اختيار الحناء المناسب وإكسسوارات الشعر.

اعتني بأظافرك . قلّميها وابرديها بالشكل الذي يناسبها . واهتمي بوضع الكريمات المرطبة والمقوية لأظافرك اختاري شكل ولون باقة الزهور التي ستحملينها يوم الزفاف.
يفضل أن تعملي بروفة الماكياج قبل الزفاف بأسبوع وليس قبل يومين . كما تفعل معظم الفتيات . لأن ذلك يتيح لبشرتك فترة من الراحة قبل وضع الماكياج مرة أخرى . كما يتيح وقتاً لتبديل طريقة الماكياج وألوانه إذا لم تعجبك.

ضعي كل يوم قبل النوم كمية كافية من الكريم المرطب للجسم على كافة جسمك مع التركيز على المناطق الجافة مثل الكوع والركبة . واهتمي بوضع مقشّر وبعمل حمامات بالزيوت العطرية.

اشتري كل المستحضرات اللازمة من عطور وكريمات ومستحضرات شعر وبشرة . وعليك اقتناء علبة ماكياج من ذلك النوع المتعدد الاستخدامات حتى تستفيدي منها في حال سفرك بعد الزواج..

ضعي بين ملابسك الجديدة التي سترتدينها في الأيام الأولى بعد ليلة الزفاف صابوناً من نفس نوع العطر الذي تستعملينه بعد أن تقسّميها إلى أجزاء هذا يكسب الملابس رائحة ثابتة..

إذا كنت تعانين من أي مشاكل في البشرة من حبوب أو حساسية أو عيوب . فمن المستحسن اللجوء لطبيب مختص أو خبيرة ماهرة قبل الزفاف بستة أشهر.

العروس لها رونقها الخاص فهي كالحلم فيجب أن تحرص أن يكون مكياجها غير نافر
انه اليوم الموعود تذهبين إلى الصالون حيث تبدأ خبيرة التجميل عملها أو قد تفضلين العكس

إليك هذه المعلومات عن طريقه الماكياج الصحيح' والألوان المناسبة وغيرها ..

• أولاً يجب أن تقوم الخبيرة بعمليه تحضير البشرة قبل وضع الماكياج كالآتي:
اختيار المستحضر اللازم وفق نوع البشرة فإذا كانت البشرة دهنية تختار لها مزيل ماكياج تونر لكي يزيل الدهن الزائد من البشرة أما إذا كانت البشرة جافة فيستخدم مزيل ماكياج وتونر ينظف بنعومة دون أن يجفف البشرة أما البشرة الحساسة فتنظف بمزيل ماكياج وتونر خالي من الكحول والعطور وله مفعول مهدئ.

• بعد تنظيف البشرة يجب أن تضع كريم التدليك وتقوم بتدليك وجهها مده خمس دقائق ثم تمسح وجهها بإسفنجه مبلله بالماء الفاتر لأنه ينظف البشرة بفاعلية أكبر خصوصاً إذا كانت البشرة دهنية..

•بعدها تبدأ في التقشير الخفيف لكي تزيل الشوائب من البشرة
ثم تضع قناع خاص يمنح البشرة نضاره وإشراق من أجل ماكياج متألق فيما بعد
بعد عمليه إعداد البشرة بشكل جيد تصبح عمليه الترطيب خطوة أساسية لحماية البشرة

بهذه الخطوات يصبح الوجه مهيئا لاستقبال الماكياج وإضفاء الرونق المناسب •
ومن الممكن استخدام الأمبولات (Ampoule Eclat) بعد تحضير البشرة وترطيبها لأن المركزة تحتوي على سائل غني بالفيتامين التي من شانها إزالة التعب وشد البشرة وإضفاء ملمس الحرير عليها وبالتالي إضفاء الإشراق والنضارة كما إنها تسهل عمليه وضع الماكياج وتثبته لمده طويلة..

• بالنسبة لألوان الماكياج فأفضلها الألوان الشفافة التي تبرز ملامح العروس ولكن الكحل المائي يضل في طليعة ماكياج العروس..
• ولكل عروس ألوانها الخاصة من الماكياج واهم شيء في ماكياج العروس هو إخفاء العيوب وإبراز مكامن الجمال ويجب أن تركز على احمر الشفاه وأفضل الألوان للعروس هي البيج والزهري أو الألوان الترابية الفاتحة - يجب عدم الاستهانة بتلوين الحواجب فهي أهم ما يبرز تعابير الوجه..

تعيشين يوماً حرة بدون رقابة..

ماذا ستفعلين به؟

نشعر دائماً أننا بحاجة لرفع الرقابة عنا بكل أنواعها لكي نعيش يوماً نقوم فيه بكل ما نريد، فإذا جاءت لك الفرصة لقضاء يوم حر دون رقابة، ماذا ستفعلين في هذا اليوم؟

تقول بداية، باكينام شريف، ١٦ سنة، هذا اليوم سيكون مختلفاً تماماً عن أيامي الطبيعية، حيث تحاصرني الرقابة المنزلية، وخاصة أمي، فسوف أنام في وقت متأخر، وأصحو من نومي براحتي، وأقضي طوال اليوم على "النت والشاتنج"، ولن أرى الهاتف من يدي.

أما مريم سامح، ٢٠ سنة، فإن يوماً بدون رقابة هو حلم تحلم به، وتقول: أتمنى أن يتحقق، وفي هذا اليوم سأقضي اليوم بأكمله مع أصدقائي، وبالتأكيد سنتناول الغداء بأحد المطاعم الفاخرة، ثم نذهب لأي حفلة موجودة في الأوبرا، وسيكون هذا اليوم هو الوحيد الذي لن يتصل بي أبي ١٠٠٠ مرة، ليقول لي ارجعي لقد تأخرت.

ونفس هذا الحلم يراود، نسمة عبد الرحيم، ١٧ سنة، ولكنها ستقضيه بطريقة مختلفة، وعن ذلك تقول: سأشتري باقة كبيرة جداً من الزهور، وسأجلس بجانب باب منزل الفنان محمد حماقي، هذا الفنان الذي أعشقه، وسأنتظره حتى يخرج من منزله، وأقدم له الورود، ويكفي أنني سأراه وجهاً لوجه!

من جهتها، تؤكد، سمر خالد، ١٧ سنة، أن هذا اليوم سيكون مختلفاً، حتى عن الأحلام، وتضيف: سوف أقضيه مع أصحابي بدبي، فأنا لم أرهم منذ عامين، لرفض أمي زيارة دبي مرة أخرى في الإجازات، لذلك سأنتهز هذه الفرصة لزيارتهم والتنزه معهم ونسهر معاً ونقوم بالتسوق.

أما نجلاء محمد مكرم، ١٥ سنة، فإنها تنوي النوم لمدة ٢٤ ساعة، بشكل متواصل، دون أن تأتي والدتها وتوقظها بصوت عالٍ وتقول لها: "قومي ذاكري يا نجلاء".

وتتمنى، لمسة الخرماوي، ٢٠ سنة، أن تعيش يوماً بدون قيود أو رقابة من أحد، وتقول: سأبدأ يومي من الفجر، حيث أقوم لأجهز حقيبة السفر، وأطير أنا وأصدقائي لإحدى الدول الأوروبية، نستمتع بيومنا ونمرح ونتسوق، ونقوم بكل ما لا نستطيع فعله في أي يوم عادي.

كلمة السر:

أكد أطباء التغذية أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات ومادة glycaemic مثل الخبز والموز والبطاطس، تسبب التهيج والالتهابات لخلايا الجلد، وتكون النتيجة هي ظهور التجاعيد المبكرة على البشرة، وزيادة الوزن، التي ينصح الدكتور نيكول بيريشون، بحمية لتفاديها والمحافظة على شباب البشرة.

ولكي تحافظي على شباب بشرتك عليك باتباع النصائح التالية:

- تناول ٨ أكواب من الماء على الأقل يومياً.

- الابتعاد التام عن الطعام المقلي، وتناول الأطعمة المشوية.

- تناول ٣ وجبات في اليوم، بالإضافة لوجبتين خفيفتين غنيتين بالبروتين المتوفر في البيض وجبن البارميزان واللبن كامل الدسم.

- الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والاستعاضة عنهما بالشاي الأخضر والماء.

- تناول الفواكه التي تساعد على الحفاظ على نضارة البشرة، مثل الفراولة والتوت والتفاح والكيوي والبطيخ، والامتناع نهائياً عن تناول الموز.

- الإكثار من تناول الخضروات، مثل الباذنجان والقرنبيط والكرنب والكرفس والثوم والزنجبيل والخس وعش الغراب والزيتون والبصل والفلفل والسبانخ والفرع والطماطم

طوني قطان لـ " هذه ليلتي ": مرضي لم يجعلني خائفاً من الموت وهذا وعدي لخطيبتي دانة

منذ انطلق المطرب الأردني الشاب طوني قطان في منتصف عام ٢٠٠٥ بصوته الرومانسي، وكان في ربيعه التاسع عشر حقّقت أغانيه نجاحاً عربياً طيباً. لكن إصراره على الإقامة في بلده حال دون حصوله على النجومية العربية التي يستحقّها بعدما تصدّر ألبومه الغنائي الوحيد «مالكش زي» الذي لحّنه كاملاً بنفسه أعلى المبيعات في بلاد الشام، ولكن إصابته بتشمّع كبد مزمن منعته من العمل. وجاء اهتمام الملكة رانيا العبد الله بحالته وشموله بمكرمة علاجه على نفقة الديوان الملكي، ليعزّز أمل شفائه القريب المشروط بعثوره على متبرّع مناسب من العائلة أو من خارجها. «سيدتي» التقته في منزله وبقربه والدته التي لا تفارقه وتلازمه دائماً وتستقبل أصدقاءه وزوّاره الذين لا ينقطعون عنه وتقول: "ثقتي بالله كبيرة وواثقة من أنه لن يحرمني منه".

اختفاؤك الفني ورفضك المستمر لإحياء حفلات في الأردن والخارج جعل المتعهدين يظنّون أنك اعتزلت الفن. فمَ الصحيح؟

لم أحب إعلان مرضي قبل التأكد من حقيقته وهل هو عارض صحي عابر أم خطر؟ ففي البداية، ظننته وعكة بسيطة نتيجة التعب والإرهاق جراء تركيزي الشديد على الامتحانات وعلى إحياء حفلات مكثّفة في الأردن، ومشاركتي في التحضير والإشراف على حفلي الفني الناجح في مدينة جنين الفلسطينية المحتلة الذي حضره جمهور غفير قبل ثلاثة أشهر. وغنيّت ساعات دون أن أحس بقدميّ على الأرض متحملاً الأوجاع والآلام حتى لا أفسد فرح جمهوري الفلسطيني.

لماذا حرصت على إحيائه بالرغم ما فيه من مشقة كبيرة؟

صحتي لم تعد قادرة على تحمل التعب، وأحياناً لا أستطيع الوقوف لأكثر من ربع ساعة. لهذا، كنت أعتذر عن الحفلات المحلية لكني ضعيف أمام جمهوري الفلسطيني الذي تربطني به علاقة خاصة من سنوات.

وكيف اكتشفت أن مرضك خطير ويتطلب عملية زراعة كبد لإنقاذك؟

في مطلع عام ٢٠١٠، شعرت بعوارض حمى وأوجاع معدة حادة وقوية تفاجئني من حين لآخر. فلم أبالِ بها في بداية الأمر ظناً مني أنها أعراض إرهاق أو نوبة برد. لكن استمرارها أوقاتاً طويلة، أقلق أمي فألحت عليّ بالذهاب إلى الطبيب وإجراء فحوصات طبية ومخبرية. فأطعتها حتى أطمئنها وأبدّد خوفها. وبعد ظهور نتائج الفحوصات المخبرية، تبيّن أن هناك ارتفاعاً غير عادي وغير طبيعي في أنزيمات الكبد. فطلب مني الطبيب مزيداً من الفحوصات قبل أن يشخّص مرضي فأجريتها. فتأكّد أني مصاب بتشمّع في الكبد ناجٍ عن تصلّب القنوات الصفراوية وليس له علاج دوائي لغاية اليوم في العالم. وأكد لي أنه قد يكون ولد معي دون أن أدري وتطوّر حتى أصبح في حالة متقدّمة ومزمنة، ويصاب به واحد من كل مائة ألف شخص. ويحدث كما أكّد لي طبيب مختص نتيجة خلل في المناعة يهاجم الكبد تحديداً.

كم تصل تكلفة العملية؟

حوالي المائة ألف دولار لكن العملية ستجرى لي في المدينة الطبية على حساب الديوان الملكي، ولا يؤخّرها سوى إيجاد المتبرّع المناسب.

مَنْ وقف إلى جانبك من بداية محنتك لليوم؟

قبل كل العالم والناس، والداي وشقيقاي أسامة وأسيل حفظهم الله لي. ثم، ولأول مرة أعلنها عبر الصحافة، خطيبتي دانة حيث لا يعرف أحد بعد أني ارتبطت رسمياً من فترة. وكان من المقرر إقامة حفل الزفاف قبل شهرين لولا اشتداد المرض عليّ فقررت إرجاءه. وأحمد الله على وجود دانة في حياتي، الذي جعلني أكثر قوة وصلابة وتصميماً على مقاومة المرض والشفاء لأفي بما وعدتها به حين ارتبطت بها.

وما هو هذا الوعد؟

وعدتها بالسعادة لكنها هي التي تسعدني الآن بحبها وإخلاصها وأملي بالله كبير حتى أشفى وتتزوج وأقدّم لها عمري كله